సాక్షి

శ్రీపొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు

ఆదివారం । 3 । మార్చి । 2024



సోమశిలలో 16.13 టీఎంసీలు

సోమశిల: సోమశిల జలాశయంలో శనివారానికి 16.13 టీఎంసీల నీరు నిల్వ ఉంది. వివిధ కాలువలకు 3350 క్యూసెక్కులను విడుదల చేస్తున్నారు.



బంగారం ధరలు

24 క్యారెట్లు (10గ్రాములు)	రూ.65,540
22 క్యారెట్లు ఆర్నమెంట్ (1 గ్రా)	రూ.5,886
3శాతం జీఎస్టీతో	రూ.6,063
వెండి (8గ్రా)	రూ.48,504

గరిష్టం/కనిష్టం 34.8 /26.8

వాతావరణం

శనివారం గాలిలో తేమ 68 శాతం ఉంది. ఉష్ణోగ్రతలు క్రమంగా పెరుగుతున్నాయి. అది వారం పెద్దగా మార్పులు ఉండబోవని వాతావరణశాఖ తెలిపింది.

న్యూస్‌రీల్

పింఛన్ల పంపిణీ @ 88.48 శాతం



మూలాపేటలో నారాయణరెడ్డికి నగదును అందజేస్తున్న వెల్ఫేర్ అసిస్టెంట్ రామచంద్ర

నెల్లూరు(పొగతోట): వైఎస్సార్ పింఛన్ కానుక పంపిణీ ప్రక్రియ జిల్లా వ్యాప్తంగా కొనసాగుతోంది. రెండో రోజు శనివారం 88.48 శాతం మందికి నగదును అందజేశారు. 3,17,719 మందికి గానూ 2,81,119 మంది లబ్ధిదారులకు నగదు మొత్తాన్ని పంపిణీ చేశారు.

ఆరోగ్యమిత్ర పోస్టుల భర్తీకి చర్యలు

నెల్లూరు(అర్బన్): జిల్లాలో వైఎస్సార్ ఆరోగ్యశ్రీ విభాగంలో ఖాళీగా ఉన్న 18 ఆరోగ్యమిత్ర పోస్టులను భర్తీ చేయనున్నామని జిల్లా కో ఆర్డినేటర్ డాక్టర్ చంద్రశేఖర్ శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. అభ్యర్థులు తమ అర్హత సర్టిఫికెట్లను జత చేసి దర్గామిట్టలోని ప్రభుత్వ పెద్దాస్పత్రి ఆవరణలో గల ఆరోగ్యశ్రీ కార్యాలయంలో ఈ నెల ఆరో తేదీ లోపు అందజేయాలని కోరారు. రిజర్వేషన్, మెరిట్ ఆధారంగా పోస్టులను భర్తీ చేయనున్నామని చెప్పారు. దరఖాస్తులు, వివరాల కోసం spsnellore. ap. gov. in/recruitmentను పరిశీలించాలని కోరారు. వివరాలకు 92810 68169 నంబర్‌ను సంప్రదించాలని సూచించారు.

ఇంటర్ ద్వితీయ సంవత్సర పరీక్షలు షురూ



శ్రీచైతన్య కళాశాలలో ఆర్ఐఓ తనిఖీలు

నెల్లూరు (టౌన్): ఇంటర్ ద్వితీయ సంవత్సర పరీక్షలు శనివారం ప్రారంభమయ్యాయి. జిల్లా వ్యాప్తంగా 81 కేంద్రాల్లో ఉదయం తొమ్మిది నుంచి మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు పరీక్షలను నిర్వహించారు. జనరల్‌కు సంబంధించి 22219 మందికి గానూ 21785 మంది హాజరయ్యారు. ఒకేషనల్‌కు సంబంధించి 1281 మందికి గానూ 92 మంది గైర్హాజరయ్యారు. రాపూరు ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో ఇద్దరు విద్యార్థులపై మాల్‌ప్రాక్టీస్ కేసులను నమోదు చేశారు. పరీక్ష కేంద్రాల్లో ఆర్ఐఓ శ్రీనివాసులు, డీవీఈఓ మధుబాబు, స్క్వాడ్ అధికారులు తనిఖీలు చేపట్టారు.

ఎన్నికల నియమావళి పక్కాగా అమలు

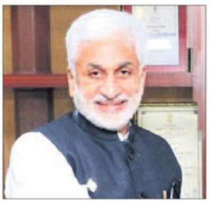


కేంద్రాన్ని పరిశీలిస్తున్న హరినారాయణన్

ఉదయగిరి: సార్వత్రిక ఎన్నికల సందర్భంగా నియమావళిని నియోజకవర్గాల రిటర్నింగ్ అధికారులు పక్కాగా అమలు చేయాలని కలెక్టర్, జిల్లా ఎన్నికల అధికారి హరినారాయణన్ పేర్కొన్నారు. పట్టణంలో నామినేషన్ల స్వీకరణ కేంద్రం, ఆర్వో చాంబర్, ఈవీఎంలను పంపిణీ చేసే కేంద్రం తదితరాలను శనివారం పరిశీలించిన అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు. నోటిఫికేషన్ త్వరలో విడుదల కానున్న నేపథ్యంలో జిల్లాలోని అన్ని నియోజకవర్గ కేంద్రాల్లో ఏర్పాట్లను పరిశీలిస్తున్నామని వివరించారు. ఉదయగిరి నియోజకవర్గ కేంద్రంలో సుమారు 320 పోలింగ్ కేంద్రాలున్నాయని, వెయ్యి మంది ఎన్నికల నిర్వహణ సిబ్బందికి శిక్షణను నిర్వహించనున్నామని తెలిపారు. ఎన్నికల సంఘం మార్గదర్శకాలను తప్పక పాటిస్తూ విధులను నిర్వర్తించాలని సూచించారు. నియోజకవర్గ ఎన్నికల రిటర్నింగ్ అధికారి రాజారమేష్ ప్రేమ్‌కుమార్, సహాయ ఎన్నికల అధికారి నెహ్రూబాబు పాల్గొన్నారు.

విజయుడు.. అందరివాడు

- వైఎస్సార్‌సీపీ నెల్లూరు ఎంపీ అభ్యర్థిగా విజయసాయిరెడ్డి
- పార్టీ శ్రేణుల్లో నూతనోత్సాహం
- సోషల్ మీడియా ద్వారా భారీగా మద్దతు
- పారిశ్రామిక ప్రగతి, బిట్రగుంట రైల్వే అభివృద్ధికి ఆస్కారం



కావలి/బిట్రగుంట: నెల్లూరు లోక్‌సభ స్థానం నుంచి వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థిగా వేణుంబాక విజయసాయిరెడ్డి పేరును అధిష్టానం ప్రకటించడంతో సర్వత్రా హర్షాతిరేకాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. పార్టీ అధిష్టానం వ్యూహాత్మకంగా ఇచ్చిన షాక్‌తో జిల్లాలో అంతంతమాత్రంగా ఉన్న టీడీపీ ఆశలను పూర్తిగా వదిలేసుకుంది. విజయసాయిరెడ్డి రాక జిల్లా అభివృద్ధికి మరింత మేలు చేకూరుస్తుందనే అభిప్రాయం పరిశీలకుల నుంచి సామాన్యుల వరకు వ్యక్తమవుతోంది.

ఎంపీగా గెలిపించుకుంటే మరిన్ని పరిశ్రమలు..

విజయసాయిరెడ్డిని ఎంపీగా గెలిపించుకుంటే మరిన్ని పరిశ్రమలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుందనే భావన అందరిలో నెలకొంది. కేంద్రంతో సత్సంబంధాలున్న విజయసాయిరెడ్డి జిల్లా నుంచి ఎంపీగా పార్లమెంట్‌లో అడుగిడితే.. దశాబ్దాలుగా నిర్లక్ష్యానికి గురైన బిట్రగుంట రైల్వేకు సైతం పూర్వవైభవం వచ్చే అవకాశాలు మెండుగా ఉంటాయని రైల్వే విశ్రాంత కార్మికులు, బిట్రగుంట వాసులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

సోషల్ మీడియాలో భారీగా మద్దతు

నెల్లూరు ఎంపీ అభ్యర్థిగా విజయసాయిరెడ్డి పేరును ప్రకటించడంతో ఆయనకు మద్దతుగా సోషల్ మీడియాలో ప్రతి ఒక్కరూ అభినందనలు తెలుపుతూ పోస్టులు పెట్టడం ప్రారంభించారు. పార్టీ కార్యకర్తలు, అభిమానులే కాకుండా విద్యావంతులు, యువత, వ్యాపారులు, మహిళలు, ఉద్యోగులు సైతం ఆయన్ను గెలిపించుకోవాలంటూ సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం చేయడం విశేషం. విద్యావంతుడిగా, ఆర్థికవేత్తగా, రాజ్యసభ సభ్యుడిగా కేంద్రంలో మంచిపట్టు ఉన్న విజయసాయిరెడ్డిని ఎంపీగా గెలిపిస్తే జిల్లా అభివృద్ధి పథంలో దూసుకెళ్తుందనే అభిప్రాయం సర్వత్రా వ్యక్తమవుతోంది. టీడీపీ మద్దతుదారులు సైతం విజయసాయిరెడ్డికి సంఘీభావం తెలుపుతూ లైక్‌లు, షేర్‌లు చేస్తుండటం విశేషం.

వివాదరహితుడిగా..

వివాదాల్లేని వ్యక్తిత్వం విజయసాయిరెడ్డికి సొంతం. సభలు, సమావేశాల్లో ఆవేశంగానో, అనాలోచితంగానో మాట్లాడకపోవడం.. ప్రతిపక్ష పార్టీలను కించపర్చేలా వ్యాఖ్యలు చేయకుండా హుందాగా బదులివ్వడం.. గ్రామస్థాయి కార్యకర్త నుంచి ముఖ్యనేతల వరకూ అందర్నీ ఆప్యాయంగా పలకరించడం ఆయనలో ప్రత్యేకత.

పారిశ్రామికీకరణకు అనువుగా..

రామాయపట్నం పోర్టు, జువ్వలదిన్నె ఫిషింగ్ హార్బర్ల నడుమ విస్తారంగా భూములున్నాయి. ప్రభుత్వ భూములు సుమారు రెండు వేల ఎకరాలు.. రైతులకు చెందిన భూములు పది వేల ఎకరాలకుపైగా అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఎగుమతులకు అనువైన పరిశ్రమల స్థాపనకు ఈ భూములు అనుకూలంగా ఉన్నాయని పరిశ్రమల శాఖ తమ నివేదికల్లో పేర్కొంది. ఆ శాఖ ఉన్నతాధికారుల బృందం ఈ ప్రాంతంలో పర్యటించింది. పరిశ్రమల స్థాపనకు అవసరమైన భూములను గుర్తించడం, రోడ్డు రవాణాతో పాటు సముద్ర మార్గంలో రవాణా, ఎయిర్ కార్గో ఎగుమతులు చేసేందుకు గల అంశాలపై అధ్యయనం చేసి సానుకూలత వ్యక్తం చేసింది. దాదాపు రెండు వేల ఎకరాలకుపైగా ప్రభుత్వ భూములు అందుబాటులో ఉండి.. నిరుపయోగంగా ఉన్న బిట్రగుంటలో రైల్వేపరంగా ఉపాధి కల్పించే ప్రాజెక్టుకు రూపకల్పన చేయాలనే డిమాండ్ చాలా కాలంగా ఉంది. ఇవన్నీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ యత్నాలతో పాటు కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి ఆమోదాలు, నిధులతోనే సాధ్యం. ఎంపీగా విజయసాయిరెడ్డి విజయం సాధిస్తే వీటన్నింటినీ సాధించగలరనే అభిప్రాయం వ్యక్తమవుతోంది.

విజయసాయిరెడ్డికి అభినందనల వెల్లువ



విజయసాయిరెడ్డికి పుష్పగుచ్ఛమిస్తున్న ఆదాల ప్రభాకర్‌రెడ్డి, కాకాణి గోవర్ధన్‌రెడ్డి

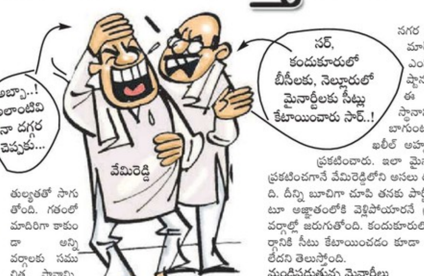
నెల్లూరు సిటీ: నెల్లూరు లోక్‌సభ స్థానం నుంచి వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థిగా పోటీ చేయనున్న రాజ్యసభ సభ్యుడు వేణంబాక విజయసాయిరెడ్డికి ఎంపీ ఆదాల ప్రభాకర్‌రెడ్డి అభినందనలను తెలియజేశారు. మేదరమెట్లలో సీఎం జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి నిర్వహించనున్న నాలుగో సిద్ధం సభ ఏర్పాట్లపై ప్రత్యేక సమావేశాన్ని ఒంగోలులో శనివారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విజయసాయిరెడ్డికి ఎంపీ ఆదాల, మంత్రులు కాకాణి గోవర్ధన్‌రెడ్డి, అంబటి రాంబాబు, ఒంగోలు ఎమ్మెల్యే బాలినేని శ్రీనివాసులురెడ్డి, నుడా చైర్మన్ ముక్కాల ద్వారకానాథ్, జెడ్పీటీసీ సభ్యుడు మల్లు సుధాకర్‌రెడ్డి తదితరులు పుష్పగుచ్ఛాన్ని అందజేసి సత్కరించారు. విజయసాయిరెడ్డిని నెల్లూరు ఎంపీ అభ్యర్థిగా ప్రకటించడంతో పార్టీ నేతలు, కార్యకర్తల్లో నూతనోత్సాహం వచ్చిందని పేర్కొన్నారు.

నయా పెత్తందారు

రాజ్యాధికారం అందరికీ దక్కాలనే సీఎం జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి సంకల్పాన్ని నయా పెత్తందారులు జీర్ణించుకోలేకపోతున్నారు. బీసీలు, ఎస్సీలు, ఎస్టీలు, మైనార్టీలు.. ఇలా అందరికీ సీట్లు కేటాయించి సామాజిక సమతుల్యతను వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మొదట్నుంచి పాటిస్తోంది. తాజాగా జిల్లాలో మైనార్టీలకు సముచిత స్థానాన్ని కల్పిస్తూ నెల్లూరు నగర సీటును కేటాయించడంతో ఓర్వలేని వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్‌రెడ్డి తన నిజస్వరూపాన్ని బయటపెట్టుకున్నారు.

వేమిరెడ్డి వింత పోకడలు

- మైనార్టీలంటే చిన్నచూపా..?
- నెల్లూరు నగర సీటును వారికి కేటాయించగానే అజ్ఞాతంలోకి
- బీసీలపైనా ఇదే భావం



సాక్షి ప్రతినిధి, నెల్లూరు: తన రాజకీయ భవిష్యత్తుకు బాటలు వేసిన పార్టీకే పంగనామాలు పెట్టిన వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్‌రెడ్డి తీరు చర్చనీయాంశంగా మారింది. టీడీపీ పోకడలపై నిన్నామొన్నటి వరకు దుమ్మెత్తి పోస్తూ.. వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నెల్లూరు పార్లమెంట్ అభ్యర్థి తానేనంటూ ప్రకటించుకున్న ఆయన ఆకస్మాతుగా పార్టీని ఫిరాయించడం వెనుక ఏమి జరిగిందనే అంశం విస్తృత చర్చకు దారితీసింది. వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీలకు సముచిత స్థానాన్ని కల్పించారు. అయితే పెత్తందారీ పోకడలను అలవర్చుకున్న వేమిరెడ్డికి ఇది నచ్చకపోవడంతో పార్టీ కండువా మార్చారనేది నిర్వివాదాంశం. నెల్లూరు నగర సీటును తమకు కేటాయించడాన్ని సహించలేని వేమిరెడ్డి పార్టీ మారడంపై మైనార్టీలు మండిపడుతున్నారు.

అన్ని వర్గాలకు సముచిత స్థానం

వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీలో సీట్ల కేటాయింపు సామాజిక సమతుల్యతతో సాగుతోంది. గతంలో మాదిరిగా కాకుండా అన్ని వర్గాలకు సముచిత స్థానాన్ని కల్పిస్తుండటంతో పార్టీని అందరూ తమదిగా భావిస్తున్నారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ వర్గాలకు సీఎం జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ఎనలేని ప్రాధాన్యమిస్తున్నారు. ఇది ఓర్వలేని పెత్తందారుల పోకడలు ఎన్నికల వేళ ఒక్కొక్కటిగా బయటపడుతున్నాయి. ఈ కోవలోనే వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్‌రెడ్డి అడుగులు పడ్డాయనే చర్చ రాజకీయ వర్గాల్లో జరుగుతోంది.

మైనార్టీ అభ్యర్థిత్వాన్ని ప్రకటించగానే..

వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నెల్లూరు లోక్‌సభ అభ్యర్థి తానేనని ప్రకటించుకున్న వేమిరెడ్డి ఎన్నికల సమరానికి సర్వం సిద్ధం చేసుకున్నారు. ఈ తరుణంలో నెల్లూరు నగర ఎమ్మెల్యే అనిల్‌కుమార్‌ను నర్సరావుపేట ఎంపీ అభ్యర్థిగా అధిష్టానం ప్రకటించింది. ఈ క్రమంలో ఆ స్థానాన్ని మైనార్టీలకు ఇస్తే బాగుంటుందనే ఉద్దేశంతో ఖలీల్ అహ్మద్ పేరును సీఎం ప్రకటించారు. ఇలా మైనార్టీ వ్యక్తి పేరును ప్రకటించగానే వేమిరెడ్డిలోని అసలు రంగు బయటపడింది. దీన్ని బూచిగా చూపి తనకు పార్టీలో గౌరవం లేదంటూ అజ్ఞాతంలోకి వెళ్లిపోయారనే ప్రచారం రాజకీయ వర్గాల్లో జరుగుతోంది. కందుకూరులో బీసీ సామాజికవర్గానికి సీటు కేటాయించడం కూడా ఆయనకు రుచించలేదని తెలుస్తోంది.

మండిపడుతున్న మైనార్టీలు

వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆవిర్భావంతోనే జిల్లా రాజకీయాల్లో పెనుమార్పులు చోటు చేసుకున్నాయి. బడుగు, బలహీన వర్గాలకు పార్టీ పెద్దపీట వేసింది. బీసీ సామాజికవర్గానికి చెందిన అనిల్‌కుమార్‌కు రెండుసార్లు ఎమ్మెల్యే సీటు ఇచ్చి ఏకంగా మంత్రిని చేసింది. మైనార్టీ నేత అబ్దుల్ అజీజ్‌కు మేయర్ పదవిని కట్టబెట్టింది. తాజాగా మరోసారి నెల్లూరు నగర సీటును మైనార్టీలకే కేటాయించారు. తమకు ఎనలేని ప్రాధాన్యమిచ్చి అసెంబ్లీకి పంపేలా చేస్తుంటే.. ఓర్వలేని వేమిరెడ్డి ఆత్మగౌరవమంటూ పార్టీ ఫిరాయించడంపై మైనార్టీ నేతలు భగ్గుమంటున్నారు. వేమిరెడ్డి కుటిల రాజకీయాలను ఛీదరించుకుంటున్నారు.

పకడ్బందీగా విద్యా హక్కు చట్టం అమలు



మాట్లాడుతున్న మధుసూదన్‌రావు

నెల్లూరు (టౌన్): విద్యా హక్కు చట్టాన్ని పకడ్బందీగా అమలు చేస్తున్నామని కేజీబీవీ కార్యదర్శి మధుసూదన్‌రావు పేర్కొన్నారు. నగరంలోని జిల్లా విద్యాశాఖ కార్యాలయంలో విలేకరుల సమావేశంలో శనివారం ఆయన మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలోని ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో 50 వేల మందికి విద్యా హక్కు చట్టం ద్వారా అడ్మిషన్లను ఈ ఏడాది కల్పించనున్నామని చెప్పారు. విద్యా హక్కు చట్టం అడ్మిషన్లపై జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారులకు స్పష్టమైన ఆదేశాలిచ్చామన్నారు. ఈ చట్టం ద్వారా ప్రతి ప్రైవేట్ పాఠశాలలో 25 శాతం సీట్లను కేటాయించాలని కోరారు. పదో తరగతి పరీక్షలకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశామని తెలిపారు. ఈ విద్యాసంవత్సరంలో పదో తరగతి పరీక్షలకు 32,834 మంది విద్యార్థులు హాజరుకానున్నారని వెల్లడించారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా 14 సమస్యాత్మక కేంద్రాలను గుర్తించామని పేర్కొన్నారు. డీఈఓ రామారావు, సమగ్రశిక్ష ఏపీసీ ఉషారాణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొత్త చట్టాలపై పోలీసులకు శిక్షణ

నెల్లూరు (క్రైమ్): రాష్ట్ర డీజీపీ ఆదేశాల మేరకు మూడు కొత్త చట్టాలపై తిరుపతి పోలీస్ ట్రెయినింగ్ కళాశాల నుంచి ఆరు జిల్లాల పోలీస్ అధికారులకు ఆరు రోజుల పాటు జూమ్ ద్వారా శిక్షణ తరగతులను నిర్వహిస్తున్నారు. శిక్షణ తరగతులకు జిల్లాలోని అన్ని పోలీస్ స్టేషన్ల సిబ్బంది శనివారం హాజరయ్యారు. హైదరాబాద్ కేంద్ర ప్రభుత్వ ట్రెయినింగ్ సెంటర్‌లో శిక్షణ పొందిన అధికారులు కొత్త చట్టాలపై పోలీస్ అధికారులకు శిక్షణ ఇచ్చారు.

సిద్ధం.. సన్నద్ధం

ఒంగోలు: మేదరమెట్ల సమీపంలో ఈ నెల పదిన నిర్వహించనున్న సిద్ధం సభ పోస్టర్ల ఆవిష్కరణ, సన్నాహక సమావేశాన్ని ఒంగోలులో శనివారం నిర్వహించారు. పట్టణంలోని వీకేబీ రెస్టారెంట్ కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో నిర్వహించిన కార్యక్రమానికి రాజ్యసభ సభ్యుడు, గుంటూరు, బాపట్ల జిల్లాల కోఆర్డినేటర్ విజయసాయిరెడ్డి, రీజినల్ కోఆర్డినేటర్, ఒంగోలు పార్లమెంట్ సమన్వయకర్త చెవిరెడ్డి భాస్కర్‌రెడ్డి, స్థానిక ఎమ్మెల్యే బాలినేని శ్రీనివాసరెడ్డితో పాటు గుంటూరు, పల్నాడు, బాపట్ల, ప్రకాశం, నెల్లూరు, తిరుపతి జిల్లాల నుంచి మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్సీలు హాజరయ్యారు. తొలుత వీరితో విజయసాయిరెడ్డి భేటీ అయ్యారు. మంత్రులు ఆదిమూలపు సురేష్, మేరుగు నాగార్జున, అంబటి రాంబాబు, కాకాణి గోవర్ధన్‌రెడ్డి, తిరుపతి, నెల్లూరు ఎంపీలు మద్దెల గురుమూర్తి, ఆదాల ప్రభాకర్‌రెడ్డి, రాజ్యసభ సభ్యుడు బీద మస్తాన్‌రావు, ఎమ్మెల్సీలు పోతుల సునీత, తూమాటి మాధవరావు, ఎమ్మెల్యేలు బుర్రా మధుసూదన్ యాదవ్, మేకపాటి విక్రమ్‌రెడ్డి, తిరుపతి జిల్లా అధ్యక్షుడు నేదురుమల్లి రామ్‌కుమార్‌రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



విజయసాయిరెడ్డికి స్వాగతం పలుకుతున్న బాలినేని, చెవిరెడ్డి భాస్కర్‌రెడ్డి, పక్కన మస్తాన్‌రావు



మాట్లాడుతున్న విజయసాయిరెడ్డి

మహీధర్‌రెడ్డితో భేటీ



కందుకూరు: కందుకూరు ఎమ్మెల్యే మానుగుంట మహీధర్‌రెడ్డితో ఆయన నివాసంలో వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ రీజినల్ కో ఆర్డినేటర్, ఎంపీ విజయసాయిరెడ్డి, వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి కాకాణి గోవర్ధన్‌రెడ్డి, ఎంపీలు ఆదాల ప్రభాకర్‌రెడ్డి, బీద మస్తాన్‌రావు శనివారం భేటీ అయ్యారు. దాదాపు గంట పాటు ఎమ్మెల్యేతో ఏకాంతంగా చర్చలు జరిపారు. అనంతరం విజయసాయిరెడ్డి మాట్లాడారు. ఈ భేటీకి ఎలాంటి ప్రత్యేకత లేదని, రాజకీయ సమావేశం కాదని స్పష్టం చేశారు. అనంతరం మహీధర్‌రెడ్డి మాట్లాడారు. విజయసాయిరెడ్డితో తనకు ఎప్పటి నుంచో సత్సంబంధాలున్నాయని, తాను వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిన సమయంలో ఆయన తన పక్కనే ఉన్నారని తెలిపారు. నెల్లూరు ఎంపీగా పోటీ చేస్తున్న నేపథ్యంలో మద్దతివ్వాలని కోరేందుకు వచ్చారని చెప్పారు. నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త బుర్రా మధుసూదన్‌యాదవ్ పాల్గొన్నారు.

ఆరోగ్యశ్రీ కార్డుల పంపిణీ వేగవంతం

నెల్లూరు(బారకాసు): ఆయుష్మాన్ భారత్, ఆరోగ్యశ్రీ కార్డుల పంపిణీని వేగవంతం చేయాలని కమిషనర్ వికాస్ మర్మత్ ఆదేశించారు. కార్పొరేషన్ పరిధిలోని 15 / 1, 2, 3 అరుణమ్మవీధి, బాలాజీనగర్ – 4, మేఘనావీధి, 16 / 1 ఆదిత్యనగర్ వార్డు సచివాలయాలను శనివారం ఆయన తనిఖీ చేశారు. తొలుత సచివాలయ రికార్డులను పరిశీలించి సిబ్బందికి సూచనలు చేశారు. ఆస్తి, కుళాయి తదితర పన్నుల వసూళ్లను వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు. అపరాధ రుసుము లేకుండా పన్ను చెల్లింపు అవకాశంపై బకాయిదారులకు అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. నిర్దేశించిన పన్నుల వసూళ్ల లక్ష్యాలను సాధించాలన్నారు.

క్రీడలతో మానసికోల్లాసం



పోటీలను ప్రారంభిస్తున్న జడ్జి యామిని

నెల్లూరు(బారకాసు): క్రీడలు మానసికోల్లాసానికి ఎంతో దోహదం చేస్తాయని జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి సీ యామిని పేర్కొన్నారు. జిల్లా కోర్టు భవనంలో నెల్లూరు బార్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం నిర్వహించిన క్యారమ్స్ పోటీలను ఆమె ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు. న్యాయమూర్తులు, న్యాయవాదులు మానసిక ఒత్తిడిని జయించేందుకు తరచూ క్రీడల్లో పాల్గొనాలని సూచించారు. వివిధ కోర్టుల జడ్జిలు, రాష్ట్ర బార్ కౌన్సిల్ సభ్యుడు వేనాటి చంద్రశేఖరరెడ్డి, బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు ఉమామహేశ్వర్, ప్రధాన కార్యదర్శి సుందరయ్య, నిర్వాహకులు నావూరు శ్రీధర్, రమేష్ పాల్గొన్నారు.

జిల్లా ఆసుపత్రుల సమన్వయ అధికారి, శ్రీ పొట్టిశ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లా

డైరెక్టర్, సెకండరీ హెల్త్, విజయవాడ వారి ఉత్తర్వుల ప్రకారము, శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లా యొక్క ఆసుపత్రులలో ఉన్న ఇన్ పేషెంట్ (In-patient)లకు మరియు విధి నిర్వహణలో ఉన్న వైద్యులకు **ఆహారం (డైట్)** సరఫరా చేయుటకు అర్హులైన కాంట్రాక్టర్ల (Contractors) వద్ద నుండి **సీల్డ్ టెండర్ (Sealed tenders)**లను కోరడమైనది. ఆసక్తి గల వారు **District Coordinator of Hospital Services, Nellore** వారి పేరు మీద తీసిన **రూ. 2,000/-ల డి.డి.ను** చెల్లించి టెండర్ షెడ్యూల్ పత్రములు మరియు తదితర వివరముల నుండి క్రింద తెలుపబడిన తేదీలలో అన్ని పని దినములలో పొందవచ్చును.
తేది 02.03.2024 నుండి 12.03.2024 సా.3.00 గంటల వరకు టెండర్ షెడ్యూల్ పత్రములు District Coordinator of Hospital Services, SPSR Nellore District, 1st floor, Old Jublee Hospital, Near Vegetable Market, Nellore, S.P.S.R. Nellore District వారి కార్యాలయము నందు లభించును.
సీల్డ్ టెండర్ షెడ్యూల్ పత్రములు స్వీకరించుటకు చివరి తేది: 12.03.2024 సా.5.00 గంటలు.

సం/- డా. యస్.రమేష్‌నాథ్
జిల్లా ఆసుపత్రుల సమన్వయ అధికారి, శ్రీ పొట్టిశ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లా

ప్రభుత్వ సర్వజన వైద్యశాల, నెల్లూరు

పత్రికా ప్రకటన

నోట్ ఆర్డర్ నెం.2 — తేది: 02.03.2024

ప్రభుత్వ సర్వజన వైద్యశాల, నెల్లూరు నందు కావాల్సిన ఇంటర్నెట్ సదుపాయం కల్పించుటకు నెలవారి ప్రతిపాదికన గుత్తేదారుల నుండి ఆహ్వానించడమైనది.
క్రింద పేరుకొనిన అంశముల ప్రాతిపదికన **50 Connections** మంజూరు చేయబడును.

1. అత్యల్పంగా **100 mbps speed** తగ్గకుండా
2. అనుమతి పొందిన గుత్తేదారులు మాత్రమే పాల్గొనవలెను.
3. జియస్‌టి రిజిస్ట్రేషన్ కాబడి 3 సంవత్సరములు రిటర్న్స్ కలిగి ఉండాలి.
4. ఏదేని రెండు ఇంటర్నెట్ సర్వీసులు ఏకీకృత (**Switching**) కల్పించుటకు వసతి కలిగి ఉండాలి.
5. వారి ఇంటర్నెట్ సేవలలో ఏదేని అంతరాయం కలిగిన తక్షణం పునరుద్ధరించగల నెట్‌వర్క్ (**Switching**) కలిగి ఉండాలి.
6. 30 పాయింట్లకు తగ్గకుండా **Wi-fi** రూటర్లు సదుపాయం కల్పించాలి.
7. 24 గంటలు సిబ్బంది అందుబాటులో ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి.
8. తక్కువ కోట్ చేసిన గుత్తేదారునికి ప్రాధాన్యత కలిగి ఉంటుంది.
9. గుత్తేదారులు **తేది: 11.03.2024, సమయం : 10.30 AM** న నేరుగా క్రింది సంతకము వారి వద్ద మాత్రమే వారి ప్రతిపాదనను నేరుగా సమర్పించాలి.
10. ఇతర నియమ నిబంధనలను నేరుగా కార్యాలయములో సంప్రదించి తగు సమాచారము పొందవచ్చును.
11. కాంట్రాక్ట్ ప్రక్రియ రద్దుపరచుట గాని, తేదీలు మార్చుకొనుట గాని క్రింది సంతకముదారునికి పూర్తి అధికారము కలిగియున్నది.

సం/- **అడిషినల్ డి.యం.డి / సూపరింటెండెంట్,**
ప్రభుత్వ సర్వజన వైద్యశాల, నెల్లూరు



శ్రీ పెనుశిల లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారి దేవస్థానము
పెంచలకోన క్షేత్రము, రాపూరు (మం), శ్రీ పొట్టిశ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లా
Email: eo.penchalakona@gmail.com Ph:08621-221604

ప్రకటన నెం.06/2024(3) — తేది.02.03.2024

సీల్డ్ టెండరు / బహిరంగ వేలం ప్రకటన

పై దేవస్థానమునకు సంబంధించి క్రింది వివరించిన లైసెన్సు హక్కులు లీజుకు **తేది.09.03.2024** ఉదయం గం॥ 11.00లకు **సీల్డ్ టెండరు కమ్ బహిరంగ వేలము** జరుపబడును.

క్ర.సం.	బహిరంగ వేలంపాటల వివరములు	కాలపరిమితి	ధరావత్తు రూ.
1	3 ఆలయములు నందు కొబ్బరిచిప్పలు ప్రోగు చేసుకొను హక్కు లైసెన్సు	01.04.2024 నుండి 31.03.2025 వరకు అనగా 1 సంవత్సరము	5,00,000/-
2	దేవస్థానము పరిసర ప్రాంతములలో చలువ పందిళ్ళు వేయుట	01.04.2024 నుండి 30.06.2024 వరకు	25,000/-
3	2024 సం॥ బ్రహ్మోత్సవములు సందర్భంగా పందిళ్ళు వేయుట మరియు క్యూలైన్ల ఏర్పాటు	19.05.2024 నుండి 25.05.2024 వరకు	25,000/-
4	ప్రింటింగ్ పనులు చేయుట	01.04.2024 నుండి 31.03.2025 వరకు అనగా 1 సంవత్సరము	25,000/-

షరతులు:
వ.నెం.1 నుండి 4 లైసెన్సు సీల్డు టెండరు, బహిరంగ వేలం పాటలో ఎక్కువ మొత్తం లభిస్తే సదరు మొత్తమును వ.నెం.1 నుండి 4 వరకు గల లైసెన్సులకు సీల్డు టెండర్ లభించిన తక్కువ మొత్తములను ఖరారు చేయబడును. టెండరు షెడ్యూలు కొరకు ప్రకటన వెలువడిన తేది నుండి **తేది.09.03.2024 ఉ॥ గం.11.00ల వరకు రూ.500/-లు** చెల్లించి పొందవచ్చును. ఇతర వివరములు, షరతులు కార్యాలయ పనివేళలలో అడిగి తెలుసుకొనవచ్చును.

సం/- **కె.వి.సాగర్‌బాబు,**
ఉప కమీషనరు & కార్యనిర్వహణాధికారి

యూనియన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా
ప్రాంతీయ కార్యాలయం, 2వ అంతస్థు, ఇంపీరియల్ టవర్స్, మాగుంట లేఅవుట్, ఎస్‌పిఎస్‌ఆర్ నెల్లూరు-524003.

బంగారు నగల వేలము ప్రకటన

[illegible] ... నిమిత్తం ఈ క్రింది కనబరచిన వ్యక్తులు మా వద్ద బంగారు ఆభరణములు తాకట్టుపెట్టి తీసుకున్న ఋణములు గడువు మీరిన తరువాత కూడా పలు నోటీసులు పంపినా అప్పు చెల్లించి యుండలేదు. [illegible] ... **తేది.21.03.2024 గురువారం** మధ్యాహ్నం 03.00 గం.ల నుండి బ్యాంకు ఆవరణలో బహిరంగముగా వేలము ద్వారా సదరు ఆభరణములు విక్రయించి అప్పుకు జమచేయబడును.
వేలము నియమ నిబంధనలు : 1) [illegible] 2) ఈ ప్రకటన ఖర్చు అప్పుదారులే భరించవలెను. 3) వేలములో పాల్గొనదలచిన వారు **తేది.21.03.2024, మ.02.00 గం.ల లోపు రూ.10,000/-** ధరావత్తు చెల్లించి వేలంలో పాల్గొనవలెను. 4) పోటీదారులు పట్టు మొత్తము వెంటనే చెల్లించి ఆభరణములు తీసుకొనవలెను. [illegible] 5) [illegible] 6) మిగతా వివరములకు బ్రాంచి మేనేజరు గారిని సంప్రదించగలరు.

క్రమం	ఖాతా నెంబరు	ఋణగ్రహీతల పేర్లు మరియు చిరునామా	స్థూల బరువు
		బిట్రగుంట బ్రాంచ్	
1)	151626630000010	[illegible]	79.5 గ్రా.
	151626630000011		76.0 గ్రా.
		కొల్లయాయపల్లి బ్రాంచ్	
2)	274716630000059	[illegible]	4.00 గ్రా.
		పెద్దిరెడ్డిపల్లె బ్రాంచ్	
3)	079416540002332	అదుమపల్లి రాజేంద్రబాబు, తండ్రి: చినరాఘవులు, పెద్దిరెడ్డిపల్లి, వి[illegible] మండలం, నెల్లూరు జిల్లా	42.0 గ్రా.
	079416540002397		25.0 గ్రా.
	079416540002334		30.0 గ్రా.
4)	079416540002866	శ్రీమతి ఐత్తుల వెంకటమ్మ, భర్త: పెద్దయ్య, పెద్దిరెడ్డిపల్లి, వరికుంటపాడు మండలం, నెల్లూరు (జి)-524238	52.0 గ్రా.
	079416540002884		27.0 గ్రా.
	079416540002888		17.0 గ్రా.
	079416540002885		17.0 గ్రా.
	079416540002887		28.0 గ్రా.
		కావలి బ్రాంచ్ - 2	
5)	030930100234729	కొన్నలగడ్డ రామచంద్ర నాయుడు, డి.నెం.9-25-85, ఆనదా పేట వార్డ్, కావలి	66.0 గ్రా.
	030916540000619		88.0 గ్రా.
	030916540001276		20.0 గ్రా.
		స్వర్ణ భారత్ ట్రస్ట్ బ్రాంచ్	
6)	153830100126476	నెల్లూరు విజయలక్ష్మి, భర్త: కేశవరావు, [illegible] గ్రామం, వెంకటాచలం-524405	21.0 గ్రా.
		బివి నగర్ బ్రాంచ్	
7)	106830100025714	పి చంద్రకళ, తండ్రి: పి మందరప్ప, 27-3-2087, [illegible], నవాబుపేట, నెల్లూరు	25.0 గ్రా.

తేది.02.03.2024 — సం/- రీజనల్ ఆఫీసు

ఐదేళ్లలోపు పిల్లలకు పోలియో చుక్కలు

• డీఎంహెచ్ఓ పెంచలయ్య



జెండా ఊపి ర్యాలీని ప్రారంభిస్తున్న డీఎంహెచ్ఓ పెంచలయ్య

నెల్లూరు(అర్బన్): ఐదేళ్లలోపు చిన్నారుల నిండుజీవితానికి రెండు పోలియో చుక్కలు వేయించాలని డీఎంహెచ్ఓ పెంచలయ్య కోరారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా పల్స్‌పోలియో కార్యక్రమాన్ని ఆదివారం నిర్వహించనున్నారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని కోరుతూ వైద్యారోగ్యశాఖ ఆధ్వర్యంలో నగరంలో శనివారం అవగాహన ర్యాలీ నిర్వహించారు. గాంధీబొమ్మ నుంచి వీఆర్సీ సెంటర్ వరకు నిర్వహించిన ఈ ర్యాలీని డీఎంహెచ్ఓ జెండాఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ జిల్లాలో ఐదేళ్లలోపు చిన్నారులు 2,93,536 మంది ఉన్నారని తెలిపారు. వలసవాసుల పిల్లలు మరో 7038 మంది ఉన్నారని చెప్పారు. మొత్తం 3,00,574 మంది పిల్లలకు పోలియో చుక్కలు వేసేందుకు ఏర్పాట్లు చేశామని తెలిపారు. ఉదయం 7 నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు పల్స్‌పోలియో కేంద్రాల్లో చుక్కల మందు వేస్తారన్నారు. రైల్వేస్టేషన్, ఆర్టీసీబస్టాండ్, తదితర రద్దీ ప్రాంతాల్లో సైతం పల్స్ పోలియో కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశామని తెలిపారు. చిన్నారులు పోలియో బారిన పడకుండా తల్లిదండ్రులు పల్స్‌పోలియో చుక్కలు వేయించి వారికి నిండు జీవితాన్ని ప్రసాదించాలని కోరారు. 4,5,6 తేదీల్లో వైద్యారోగ్య సిబ్బంది ఇంటింటికి తిరిగి మిగిలిన పిల్లలకు చుక్కలు వేస్తారని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అడిషనల్ డీఎంహెచ్ఓ ఖాదర్‌వలి, పీఎంపీ అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు శాఖవరపు వేణుగోపాల్, రోటరీ క్లబ్, స్వచ్ఛంద సంస్థల సభ్యులు, నర్సింగ్ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

విధులకు వెళ్తుండగా...

• స్కూటీని ఢీకొన్న బస్సు
• ఇరిగేషన్ ఉద్యోగి దుర్మరణం



ఘటనా స్థలంలో వెంకటరాజు మృతదేహం

చేజర్ల: స్కూటీపై విధులకు వెళ్తున్న ఇరిగేషన్ వర్క్ఇన్‌స్పెక్టర్‌ను ఆర్టీసీ అద్దె బస్సు ఢీకొనడంతో అక్కడికక్కడే దుర్మరణం పాలయ్యారు. ఈ ఘటన మండలంలోని ఆదూరుపల్లి వద్ద శనివారం ఉదయం చోటు చేసుకుంది. వివరాలు..నెల్లూరుకు చెందిన వెంకటరాజు సోమశిల ప్రాజెక్ట్ పరిధిలోని కలువాయి ఇరిగేషన్ సబ్‌డివిజన్-1లో వర్క్ఇన్‌స్పెక్టర్‌గా విధులు నిర్వహిస్తున్నారు. ఆయన రోజులాగే విధులకు హాజరయ్యేందుకు శనివారం ఉదయం నెల్లూరు నుంచి కలువాయికి స్కూటీపై బయలుదేరారు. ఆదూరుపల్లి హెచ్‌పీ పెట్రోల్ బంక్ సమీపంలోకి చేరుకోగానే స్కూటీని సోమశిల నుంచి నెల్లూరు వెళ్తున్న ఆర్టీసీ అద్దె బస్సు ఢీకొంది. ఈ ప్రమాదంలో వెంకటరాజు తలకు తీవ్ర గాయాలవ్వడంతో అక్కడికక్కడే మృతి చెందారు. చేజర్ల ఎస్సై ప్రభాకర్ ఘటనా స్థలాన్ని పరిశీలించారు. మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం ఆత్మకూరు ప్రభుత్వాస్పత్రికి తరలించారు. కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్సై తెలిపారు. కాగా వెంకటరాజుకు ఇద్దరు కుమారులు ఉన్నారు. తండ్రి మృతితో విషాదంలో మునిగిపోయారు.

అడవుల రక్షణకు పటిష్ట చర్యలు

• డీఎఫ్ఓ చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి



మాట్లాడుతున్న డీఎఫ్ఓ చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి

నెల్లూరు(అర్బన్): అడవులను కాపాడేందుకు పటిష్టమైన రక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని డీఎఫ్ఓ (టెరిటోరియల్) చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. వేదాయపాళెంలోని అటవీ శాఖ కార్యాలయంలో జిల్లాలోని రేంజర్లు, అధికారులతో సమీక్ష సమావేశాన్ని శనివారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డీఎఫ్ఓ మాట్లాడుతూ అటవీ భూముల ఆక్రమణదారులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. కోర్టుల్లో ఉన్న కేసులను త్వరితగతిన క్లియర్ చేసేందుకు న్యాయవాదులతో మాట్లాడాలన్నారు. వేసవి తీవ్రత పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో వన్యప్రాణులకు తాగునీటి వసతి కల్పించాలన్నారు. ఏపుగా పెరిగిన జామాయిల్ చెట్లను కటింగ్ చేయించి వేలం వేయాలని సూచించారు. ఈ సమావేశంలో నెల్లూరు, ఉదయగిరి, ఆత్మకూరు, రాపూరు, కావలి రేంజర్లు మాల్యాద్రి, ఉమామహేశ్వరరెడ్డి, శేఖర్, రవీంద్రబాబు, మోహన్‌రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఐసీడీఎస్ పోస్టులకు ఇంటర్వ్యూలు



అభ్యర్థుల సర్టిఫికెట్లను పరిశీలిస్తున్న అధికారులు

నెల్లూరు(దర్గామిట్ట): జిల్లా స్త్రీ,శిశు సంక్షేమ శాఖలోని పోస్టుల భర్తీకి కలెక్టరేట్‌లోని తిక్కన ప్రాంగణంలో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి ఎస్ లవన్న ఆధ్వర్యంలో శనివారం ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించారు. ఇటీవల జిల్లాలోని జిల్లా కోఆర్డినేటర్ -1, ప్రాజెక్ట్ కోఆర్డినేటర్-1, బ్లాక్ కోఆర్డినేటర్-10, పోస్టుల భర్తీకి నోటిఫికేషన్ విడుదల చేశారు. ఈ పోస్టులకు దరఖాస్తు చేసుకున్న వారిలో 87 మందిని ఇంటర్వ్యూలకు ఆహ్వానించారు. ఐసీడీఎస్ పీడీ హేనాసుజన్, డీఆర్డీఏ పీడీ సాంబశివారెడ్డి, అసిస్టెంట్ డీఎంహెచ్ఓ ఖాదర్‌వలి, ఆర్జేడీ కార్యాలయ సీడీపీఓ సంగీత లక్ష్మి బృందం అభ్యర్థుల సర్టిఫికెట్లను పరిశీలించి ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కలెక్టరేట్ ఏఓ దూబగుంట మధుసూదన్‌శర్మ, ఐసీడీఎస్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

కార్పొరేషన్‌లో ఎన్నికల కంట్రోల్ రూం



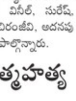
నోడల్ అధికారులతో మాట్లాడుతున్న కలెక్టర్ హరినారాయణన్

నెల్లూరు(బారకాసు): కార్పొరేషన్ కార్యాలయ ప్రాంగణంలో నూతనంగా నిర్మించిన కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్‌లో ఎన్నికల కంట్రోల్ రూం ఏర్పాటు చేస్తున్నామని కలెక్టర్ ఎం హరినారాయణన్ తెలిపారు. కంట్రోల్ రూంలో సిబ్బందిని పూర్తిస్థాయిలో నియమించుకుని 4వ తేదీ నుంచి ఎన్నికల విధులకు సిద్ధంగా ఉండాలని ఎన్నికల నోడల్ అధికారులకు సూచించారు. శనివారం సాయంత్రం కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ సమావేశ మందిరంలో ఎన్నికల నోడల్ అధికారులతో కలెక్టర్ సమావేశమై కంట్రోల్ రూం ఏర్పాటుపై చర్చించారు. అనంతరం కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్‌ను సందర్శించి నోడల్ అధికారులకు సూచనలు చేశారు. జిల్లాలో ఎన్నికలకు సంబంధించిన సమగ్ర సమాచారం కంట్రోల్ సెంటర్‌కు వస్తుందన్నారు. వాటిని ఎప్పటికప్పుడు సంబంధిత అధికారులకు సిబ్బంది సత్వరమే తెలియజేయాలన్నారు. అందుకు క్రియాశీలకంగా పనిచేసే సిబ్బందిని నియమించుకోవాలని సూచించారు. ఎన్నికల ప్రవర్తన నియమావళి, సోషల్ మీడియా పోస్టింగులు, పరిశీలిస్తామన్నారు. ఎన్నికల ప్రక్రియలో భాగస్వామ్యం చేస్తూ రాజకీయ పార్టీలు, మీడియాకు వర్క్‌షాపులు నిర్వహించాలని సూచించారు. ఈ సమావేశంలో డీఆర్వో లవన్న, నోడల్ అధికారులు అడిషనల్ ఎస్పీ సౌజన్య, బాపిరెడ్డి, పద్మావతి, కన్నమనాయుడు, చంద్రశేఖర్, తిరుపతయ్య, అనితకుమారి, రామారావు, వినీల్, సురేష్, డిప్యూటీ సీఈఓ చిరంజీవి, అదనపు కమిషనర్ శర్మద పాల్గొన్నారు.

రైలు కింద పడి వృద్ధురాలి ఆత్మహత్య

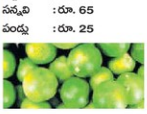
నెల్లూరు(క్రైమ్): గుర్తుతెలియని వృద్ధురాలు శనివారం రైలు కిందపడి ఆత్మహత్య చేసుకుంది. ఈ ఘటన వేదాయపాళెం రైల్వేస్టేషన్ సమీపంలో నెల్లూరు వైపు వచ్చే రైలు పట్టాలపై చోటుచేసుకుంది. మృతురాలికి సుమారు 65 ఏళ్ల వయస్సు ఉండవచ్చు. ఎరుపురంగుపై నలుపు డిజైన్ చీర, సిమెంట్ కలర్ లంగా, నలుపు రంగు జాకెట్ ధరించి ఉంది. ప్రమాద ఘటనపై సమాచారం అందుకున్న నెల్లూరు రైల్వే ఎస్సై హరిచందన ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని మృతదేహాన్ని పరిశీలించారు. మృతదేహాన్ని జీజీహెచ్ మార్చురీకి తరలించారు. ఎస్సై కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

నెల్లూరు పౌల్ట్రీ అసోసియేషన్ ధరలు



బ్రాయిలర్ (లైవ్) : 147
లేయర్ (లైవ్) : 70
బ్రాయిలర్ చికెన్ : 254
బ్రాయిలర్ స్కిన్‌లెస్ : 284
లేయర్ చికెన్ : 120

నిమ్మధరలు పొదలకూరు (కిలో)
పెద్దవి : రూ. 75
సన్నవి : రూ. 65
పండ్లు : రూ. 25



IV

సాక్షి ఫ్యామిలీ

నెల్లూరు
ఆదివారం ॥ 3-3-2024

వైరల్



మైనస్ 25 డిగ్రీల టెంపరేచర్‌లో... మాంగల్య తంతునానేనా!

సాధారణంగా ఎవరైనా పెళ్లిమండపం ఎంపిక చేసుకోవడానికి సౌకర్యాలు, అనుకూలతలకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. అయితే అన్ని పెళ్లిళ్లూ ఒకేలా ఉండవు అని చెప్పడానికి ఈ పెళ్లి ఒక ఉదాహరణ. హిమాచల్‌ప్రదేశ్‌లోని స్పితి వ్యాలీలో మైనస్ 25 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతలో గుజరాతీ జంట పెళ్లి చేసుకుంది. 'ఏ మ్యారేజ్ లైక్ దిస్ టూ! ఏ లవింగ్ కపుల్ ఫ్రమ్ గుజరాత్' కాప్షన్‌తో పోస్ట్ చేసిన ఈ వీడియో వైరల్‌గా మారింది.

పెళ్లికి వచ్చిన అతిథుల సందడి కూడా వీడియోలో కనిపిస్తుంది. వరుని పక్కన కూర్చోబెట్టుకొని పూలతో అలంకరించిన ఎరుపు రంగు కారును వధువు నడపడంతో వీడియో ముగుస్తుంది.

అయితే ఈ వీడియోను చూసి ప్రశంసించిన వాళ్ల కంటే 'ఓవర్ యాక్టింగ్' అని వెక్కిరించిన వాళ్లే ఎక్కువ.

'మీ పెళ్లి సంబరం సరే, అక్కడ ఎంత చెత్త పేరుకు పోయి ఉంటుందో' అని ఒక యూజర్ స్పందించాడు.

వైరల్ ట్రెండ్ క్రియేట్ కావడానికి కొలతలు, ప్రమాణాలు అంటూ ఏవీ ఉండవు. తాజా వీడియో ఇదే విషయాన్ని మళ్లీ గుర్తు తెస్తోంది. అర్థం తెలియని ఒక పదబంధం ప్రపంచవ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది దృష్టిని ఆకర్షించి వైరల్ ట్రెండ్‌గా మారింది.

అవమానించిన వాళ్లే అభినందిస్తున్నారు!



'నువ్వేమైనా కలెక్టర్‌వా? డాక్టర్‌వా? లేకపోతే ఏమైనా కంపెనీకి ఓనర్‌వా? ఆఫ్టరాల్... సెక్యూరిటీ గార్డ్‌వి. సెక్యూరిటీ గార్డు కూతురు విదేశాల్లో చదవగలదా?' అని ఆ గార్డు ముఖం మీదే కరుకుగా మాట్లాడారు చాలా మంది. బాధ పెట్టే కామెంట్స్ ఎన్ని చెవిన పడ్డా కూతురిని విదేశాల్లో చదివించాలనే లక్ష్యం విషయంలో ఆయన ఒక్క అడుగు కూడా వెనక్కి వేయలేదు. కట్ చేస్తే... యూకే లో ఒక యూనివర్శిటీ నుంచి సెక్యూరిటీ గార్డ్ కూతురు ధనుశ్రీ గైక్వాడ్ గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి చేసింది. ధనుశ్రీని ఎయిర్‌పోర్ట్‌లో డ్రాప్ చేయడం, ఆమె తన గ్రాడ్యుయేషన్ డిగ్రీని స్వీకరించడానికి వేదిక పైకి వెళ్లడం, గ్రాడ్యుయేషన్ క్యాప్, గౌన్ ధరించిన ధనుశ్రీ తండ్రిని ఆనందంగా ఆలింగనం చేసుకోవడంలాంటి దృశ్యాలు వీడియోలో కనిపిస్తాయి.

ఆయుష్మాన్ ఖురాన, ఈశా గుప్తాలాంటి బాలీవుడ్ సెలబ్రిటీలు కూడా ఈ వీడియోపై స్పందించారు.

'నువ్వు గార్డువి మాత్రమే. నీ కూతురిని విదేశాల్లో చదివించడం అసాధ్యం' అని తండ్రితో చెప్పిన ప్రతి ఒక్కరికీ వీడియోను షేర్ చేసింది ధనుశ్రీ గైక్వాడ్. ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో ఈ వీడియోకు 20 మిలియన్‌లకు పైగా వ్యూస్ వచ్చాయి.



చిపి చిపీ చాపా... డుబిడుబిడు

'చిపి చిపీ చాపా' 'డుబిడుబిడు' అనే పదబంధాలను లయాత్మకంగా పలుకుతూ, ఆకట్టుకునే డ్యాన్స్ స్టెప్స్ వేస్తున్న వీడియోలు ఇంటర్నెట్‌లో వెల్లువెత్తుతున్నాయి.

అసలు ఈ 'చిపి చిపీ చాపా' 'డుబిడుబిడు అనే వింత సౌండ్స్ ఎక్కడి నుంచి వచ్చాయి అనే విషయానికి వస్తే... జనవరిలో విడుదలైన ఒక ఫిలిప్పినో పాటలోని సౌండ్స్ ఇవి. ట్రెండ్‌ను ఉన్నది ఉన్నట్లు ఫాలో కాకుండా వివిధ రూపాల్లో తమదైన సృజనాత్మకతను జోడిస్తున్నారు క్రియేటర్స్. పవర్‌ఫుల్ డ్యాన్స్ మూమెంట్స్ నుంచి నవ్వు తెప్పించే లిప్ సింక్ వరకు... వారి సృజనాత్మకతకు హద్దులు లేవు. టిక్‌టాక్‌లో పుట్టిన ఈ ట్రెండ్ ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లోకి ప్రవేశించి ఇతర సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్‌లలో విస్తరించింది.

రణ్‌వీర్ దశావతార్





తమ అభిమాన హీరో బొమ్మ గీసి ముచ్చటపడే అభిమానులు మనకు కొత్తేమీ కాదు. అయితే బాలీవుడ్ హీరో రణ్‌వీర్ సింగ్ అభిమాని పామిల్ కత్రి వినూత్న శైలితో తన అభిమానాన్ని చాటుకున్నాడు. రకరకాల స్కెచ్‌లు ఉన్న పరికరంతో కాన్వాస్‌పై ఒకే సమయంలో వివిధ సినిమాలలోని రణ్‌వీర్ క్యారెక్టర్లను గీసి నెటిజనులను ఆశ్చర్యచకితుల్ని చేశాడు. 'మేడ్ 10 స్కెచెస్ ఆఫ్ రణ్‌వీర్‌సింగ్ ఎట్ ఏ సేమ్ టైమ్' కాప్షన్‌తో పోస్ట్ చేసిన ఈ వీడియో ఎనిమిది మిలియన్‌లకు పైగా వ్యూస్‌తో దూసుకుపోతోంది. ఈ వీడియో చూసి ముచ్చటపడిన రణ్‌వీర్‌సింగ్ పామిల్‌ను ప్రశంసిస్తూ కామెంట్ పెట్టడం మరో విశేషం. ఇక టాలెంటెడ్ ఆర్టిస్ట్ పామిల్ కత్రి విషయానికి వస్తే గుజరాత్‌లోని అహ్మదాబాద్‌కు చెందిన కత్రికి ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో వందలాదిమంది ఫాల్‌వర్స్ ఉన్నారు.

నీ సంబడం సంతకెళ్లి పోను



'గుర్రపు స్వారీ' అనే మాట మనకు కొత్తేమీ కాదు. అయితే 'దున్నపోతు స్వారీ' అనే మాట వింటే మాత్రం 'సారీ' అంటాం. 'బుల్ రైడర్ 007' కాప్షన్‌తో ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో పోస్ట్ చేసిన వీడియోలో హెల్మెట్ ధరించిన ఒక యువకుడు దున్నపోతుపై కూర్చొని రోడ్డుపై పరుగులు తీస్తుంటాడు. ఆన్‌లైన్ యూజర్‌ల తిట్లు, శాపనార్థాల సంగతి ఎలా ఉన్నా చాలా తక్కువ సమయంలోనే ఈ వీడియో వైరల్ అయింది. 8 మిలియన్‌లకు పైగా వ్యూస్‌ను దక్కించుకుంది

ఈ రైడర్‌తో సెల్ఫీలు దిగడానికి రోడ్డు పక్కన ఉన్న జనాలు పరుగెత్తుకు రావడం మరో వినోద విడ్డూరం.

'నో పెట్రోల్-నో సర్వీస్-నో లైసెన్స్' లాంటి కామెంట్స్‌తో పాటు 'ఇది జంతు హింస తప్ప మరొకటి కాదు' ... లాంటి కామెంట్స్ కనిపించాయి.

ఫ్యామిలీ వ్యాన్ లైఫ్

ఒక ఎస్‌యువి ఉంటే భ్రమణకాంక్ష ఉన్న జీవిత భాగస్వామి దొరికితే ఆ వెహికల్‌నే ఇల్లుగా మార్చుకుని దేశంలోని అందమైన ప్రకృతిని చూస్తూ గడిపేయవచ్చా? చిక్కి, కపిల్ అనే దంపతులు తమ ఇద్దరు పిల్లలతో ప్రయాణాలకు తగ్గట్టుగా మార్చుకున్న వాహనంలో ఇలాగే తిరుగుతున్నారు. వైరల్ అయిన వారి 'ఫ్యామిలీ వ్యాన్ లైఫ్' గురించి...

తిరిగే వాళ్లు ఎలాగైనా తిరుగుతారు. కాని కొందరు స్పెషల్. సొంతగా క్రెటా, మహీంద్రా 400, ట్రైబర్... లాంటి పెద్ద బండి ఉంటే దానిని కస్టమైజ్డ్ ఇంటీరియర్స్‌తో క్యాంపర్ వ్యాన్‌గా మార్చుకుని కుటుంబం మొత్తం తిరిగే బృందాలు ఇప్పుడు ఇండియాలో పెరిగాయి. క్యాంపర్ వ్యాన్ ఉంటే రిజర్వేషన్లు అక్కర్లేదు. హోటల్ రూమ్‌లు అవసరం లేదు. సమయానికి చేరుకోకపోతే ఫ్లయిట్ మిస్ అవుతామన్న ఆందోళనా లేదు. బండే బస. బండే ప్రయాణ సాధనం.



చిక్కి, కపిల్ అనే దంపతులు తమ ఇద్దరు పిల్లలతో సొంత ఫ్యామిలీ వ్యాన్‌లో దేశమంతా తిరుగుతూ, 'ఘుమ్మక్కడ్ బగ్స్' పేరుతో యూట్యూబ్ చానల్‌లో వీడియోలు పోస్ట్ చేస్తూ పాపులర్ అయ్యారు. వీరికి ఐదు లక్షల మంది ఫాలోయెర్స్ ఉన్నారు. మహీంద్రా 500 వాహనం డిక్కీని వీరు పూర్తి స్థాయి కిచెన్‌గా తయారు చేయించుకున్నారు. లోపలి సీట్లను బెడ్స్‌గా మార్చుకునేలా ఆల్టర్ చేయించారు. ఇవి కాకుండా హాల్ట్ చేసిన చోట బండి మీద టాప్ టెంట్ వేసుకుంటారు. బండికి ఆనుకుని చేంజింగ్ రూమ్ పాలిథిన్ కవర్స్‌తో ఏర్పాటు చేసుకుంటారు. దూరంగా గుంత తవ్వి చుట్టూ పాలిథిన్ కవర్స్‌తో లావెటరీ ఏర్పాటు చేసుకుంటారు. బండిలోనే గ్యాస్, వంట దినుసులు, కూరగాయలు అన్నీ పెట్టుకునే వీలుంటుంది. కపిల్ బండి నడిపితే ఆగిన చోటల్లా చకచకా వంట ముగిస్తుంది చిక్కి. బయటి తిండి వల్ల ఆరోగ్యం పాడవడం ఒక్కటే కాదు.. సమయానికి తిండి దొరక్కపోతే ఇబ్బంది కనుక ఈ ఏర్పాటు. అందుకే వీరు దిగులూ చింతా లేకుండా తిరుగుతూ ఉంటారు. వీరి పాపులారిటీ చూసి మరికొన్ని కుటుంబాలు తమ క్యాంపర్ వ్యాన్‌లతో వీరిని కలుస్తుంటాయి. అందరూ కలిసి గ్రూప్ క్యాంపింగ్ చేసి సరదాగా పొందుకుంటూ, ప్రకృతిని చూస్తూ, అక్కడే నిద్రపోతూ హాయిగా గడిపేస్తుంటారు.

జీవితం అంటే అందమైన ప్రయాణం. చిక్కి, కపిల్ వీడియోల మీద ఆదాయం గడించడమే కాదు... గ్రూప్ క్యాంపింగ్ నిర్వహిస్తూ అలా కూడా డబ్బు గడిస్తున్నారు. టెన్ టు ఫైవ్ ఆఫీసుకు వెళుతూ సంపాదించేవారు ఎక్కువ మందైతే ఇలా రోజుకో కొత్త ప్రాంతంలో గడుపుతూ సంపాదించడం భిన్నమే కదా.

హెల్త్

మహిళలూ... ఆరోగ్యం జాగ్రత్త!



థైరాయిడ్, మూత్రసంబంధమైన ఇన్ఫెక్షన్స్ లాంటి సమస్యలు మహిళల్లోనే ఎక్కువ. ఇక గుండె జబ్బులు, అవి వ్యక్తమయ్యే తీరు, చికిత్స వంటి అంశాలు మహిళల్లో విభిన్నంగా ఉంటాయి. దీనికితోడు మెనోపాజ్ సంబంధిత సమస్యలూ, సర్వైకల్ క్యాన్సర్, రొమ్ము క్యాన్సర్‌లు వంటివి ఎలాగూ పొంచే ఉంటాయి. ఈ నెల 8వ తేదీ 'ఉమెన్స్ డే' సందర్భంగా... గుండెజబ్బులు మొదలుకొని, మహిళల్లోనే ఎక్కువగా కనిపించే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలపై అవగాహన కోసం...

గుండెజబ్బులు...



ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ కారణంగా మహిళల్లో గుండె జబ్బులు, గుండెపోటు లక్షణాలు కాస్తంత వేరుగా ఉంటాయి. అందుకే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మహిళల గుండెజబ్బుల్ని 80 శాతం వరకు నివారించవచ్చు.

ఏం చేస్తుందీ ఈస్ట్రోజెన్...?

మహిళల్లో సక్రమ రుతుక్రమం కోసం ప్రతినెలా విడుదల అయ్యే ఈస్ట్రోజెన్ వారి గుండెకూ, రక్తనాళాలకూ చాలావరకు ఒక సహజ రక్షణగా నిలుస్తుంది. అందుకే మెనోపాజ్‌కు చేరిన వారితో పోలిస్తే... మహిళలకు పీరియడ్స్ వస్తున్న టైమ్‌లో గుండెజబ్బుల ముప్పు తక్కువ. అయితే ఈలోపు వారికి డయాబెటిస్ వచ్చినా లేదా ఏదైనా కారణాలవల్ల గర్భాశయాన్ని, అండాశయాన్ని తొలగించినా... ఆ ముప్పు పెరుగుతుంది.

అలాగే రుతుక్రమం ఆగిన తర్వాత రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ వంటి కొవ్వు పదార్థాల పెరుగుదల, మంచి కొలెస్ట్రాల్ మోతాదులు తగ్గడంతోపాటు రక్తపోటు (హైబీపీ) పెరగడానికి అవకాశాలు ఎక్కువ. ఈ అంశాలు గుండెజబ్బులకు దారితీయవచ్చు. అందుకే రుతుక్రమం ఆగిన మహిళలు తరచూ గుండెజబ్బుల విషయంలో పరీక్షలు చేయించుకుంటూ జాగ్రత్త పడాలి.

మహిళల్లో గుండెపోటు లక్షణాలు ఏ విధంగా భిన్నం..?

మామూలుగా గుండెపోటులో గుండెపై ఒత్తినట్లుగా విపరీతమైన నొప్పి వచ్చి అది మెడ / భుజం / ఎడమ వీపు వైపునకు పాకుతున్నట్లుగా వెళ్లడం మామూలు లక్షణం. కొందరిలో చెమటలు పడుతూ, ఊపిరి తీసుకోవడం కష్టం అవుతుంది. అయితే 50 శాతం మందిలో ఈ లక్షణాలు కాస్త వేరుగా ఉండే అవకాశం ఉంది. ఆ లక్షణాలేమిటంటే... తీవ్రమైన అలసట, నీరసం, నిస్సత్తువ, ఊపిరి అందకపోవడం, అజీర్ణం, పొట్ట పైభాగంలో ఇబ్బంది, దవడలో నొప్పి, గొంతులో నొప్పి, భుజంలో నొప్పి వంటివి.

ఈ జాగ్రత్తలతో నివారణ తేలికే...

- రోజూ కనీసం 30 నిమిషాల చొప్పున వారంలో కనీసం 5 రోజుల పాటు నడక లేదా స్లో జాగింగ్.
- ఆహారంలో తాజా ఆకుకూరలు, తాజా పండ్లు ఎక్కువగానూ, నూనె చాలా పరిమితంగా తీసుకోవాలి.
- ఉప్పు కూడా పరిమితంగా తీసుకోవాలి.

యూరినరీ సమస్యలు

మెనోపాజ్ తర్వాత మూత్రంలో ఇన్ఫెక్షన్స్ చాలా సాధారణంగా కనిపించే సమస్యే. నెలసరి ఆగిపోయిన తర్వాత వచ్చే హార్మోన్ల లోపమే దీనికి కారణం. ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ లోపం వల్ల మూత్రనాళంలోని ఇంటర్నల్ లైనింగ్‌పొర సన్నబడే అవకాశం ఉంది. ఫలితంగా బ్యాక్టీరియా పేరుకుపోయి, ఇన్ఫెక్షన్ల ముప్పు పెరుగుతుంది.

ఇవీ మహిళల్లో కనిపించే సాధారణ యూరినరీ ఇన్ఫెక్షన్స్...

మొదటిసారి వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్స్ కోసం ప్రత్యేకమైన పరీక్షలేమీ అవసరం లేదు. కానీ మళ్లీ మళ్లీ వస్తుంటే మాత్రం అది ఏ కారణం వల్ల అన్నది తెలుసుకుని, ఆ మేరకు చికిత్స జరగాలి. మొదటిసారి అయితే సాధారణ యాంటీబయాటిక్స్ ఇస్తారుగానీ... మాటిమాటికీ ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తుంటే, దానికి తగిన కారణాన్ని కనుగొని, చికిత్స అందించాల్సి ఉంటుంది.

క్యాన్సర్స్...



సర్వైకల్ క్యాన్సర్:... సర్వైకల్ క్యాన్సర్‌ను చాలా ముందుగానే గుర్తించవచ్చు. క్యాన్సర్ వచ్చే ముందు ఉండే లక్షణాలతో దీన్ని పసిగట్టవచ్చు. దాంతో నివారణకూ అవకాశాలు ఎక్కువే. పాప్‌స్మియర్ పరీక్షతో దీన్ని కనుగొనవచ్చు.

వ్యాక్సిన్.. సర్వైకల్ క్యాన్సర్ హ్యూమన్ పాపిలోమా వైరస్ (హెచ్‌పీవీ) వల్ల వస్తుంది. వ్యాక్సిన్ కూడా రూపొందింది. ఇది సర్వైకల్ క్యాన్సర్‌ను దాదాపుగా నివారిస్తుంది.

రొమ్ము క్యాన్సర్.. రక్తసంబంధీకులలో ఈ వ్యాధి వచ్చిన వారు ఉనప్పుడు లేదా తొలిగర్భం ముప్పయి ఏళ్లు దాటాక వచ్చినవారూ, ఐదేళ్లకు పైబడి హార్మోనల్ చికిత్స తీసుకుంటున్నవారిలో రొమ్ముక్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువని తేలింది. ఇలాంటివాళ్లు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా మూడు పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

- మొదటిది ఎవరికి వారే చేసుకునే రొమ్ము పరీక్ష. ప్రతి మహిళా తమ రుతుక్రమం ముగిసిన వారంరోజుల తర్వాత ఎడమ రొమ్మును కుడి చేత్తో, కుడి రొమ్మును ఎడమ చేత్తో తాకుతూ పరీక్ష చేసుకోవాలి. ఏ చిన్న మార్పు గమనించినా వెంటనే డాక్టర్‌ను కలవాలి. రెండోది మామోగ్రఫీ. డాక్టర్ల సూచన మేరకు తరచూ చేయిస్తుండాలి. ఇక మూడోది బీఆర్‌సీఏ1, బీఆర్‌సీఏ2 అనే జన్యు పరీక్షలు. వాటి సాయంతో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలను తెలుసుకోవచ్చు. ఓ చిన్న రక్తపరీక్ష ద్వారా దీన్ని కనుక్కోవడం చాలా సులభం.

మెనోపాజ్ విషయంలో జాగ్రత్తలు...

సాధారణంగా అమ్మాయి పదమూడు, పద్నాలుగేళ్ల వయసు రాగానే పీరియడ్స్ సైకిల్ మొదలై, 45 నుంచి 55 ఏళ్ల మధ్యకాలంలో (సగటున 51 ఏళ్లకు) ఆగిపోతాయి. రుతుక్రమం ఆగిపోవడాన్నే ఇంగ్లిష్‌లో మెనోపాజ్ అంటారు.

మెనోపాజ్ ఇబ్బందుల్లో కొన్ని...



- ఒంట్లోంచి వేడి సెగలు, వేడి ఆవిర్లు వస్తున్నట్లు అనిపించడం.
- రాత్రిళ్లు విపరీతంగా చెమటలు పట్టడం.
- యోని పొడిబారడం
- హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గులతో కొందరిలో నిరాశ నిస్పృహలకు లోనుకావడంతో పాటు మరికొందరు ఉద్వేగపూరితంగా మారడం, మూడ్స్ త్వర త్వరగా మారిపోతుండటం...
- కొందరిలో కీళ్లనొప్పులు, కండరాల్లో నొప్పులు.

మెనోపాజ్ తర్వాత కనిపించే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు...

- మెనోపాజ్ తర్వాత ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ తగ్గడంతో గుండెపోటు ముప్పుతోపాటు ఎముకలు పెళుసుబారి బలహీనంగా మారడం
- కొందరిలో మూత్రసంబంధ సమస్యలు, బరువు పెరగడం వంటి సమస్యలు.

సమస్యను అధిగమించడం ఇలా

- క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. ఎత్తుకు తగినట్లుగా బరువును నియంత్రించుకోవాలి. యోగా, ధ్యానం వంటి వాటితో ఉద్వేగాల్లో తీవ్రతలను (మూడ్ స్వింగ్స్‌ను) నియంత్రించుకోవాలి. వేళకు నిద్రపోవాలి. క్యాల్షియమ్ పుష్కలంగా ఉండే పెరుగు, పాల వంటివి తీసుకోవాలి. సూర్యరశ్మికి తగినంత ఎక్స్‌పోజ్ కావడం వల్ల విటమిన్-డి సమకూరి ఎముకల పటుత్వం తగ్గకుండా ఉంటుంది.

మేని మెరుపు కోసం చర్మ సంరక్షణ ఇలా...



ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడం కోసం... సరైన పీహెచ్‌తో ఉన్నదీ, మరీ ఎక్కువ తీవ్రత కూడినది కాకుండా... డర్మటాలజిస్ట్ సూచించిన జెంటిల్ ఫేస్ వాష్ లేదా సోప్-ఫ్రీ క్లెన్సింగ్ లోషన్‌తో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుంటూ ఉండాలి.
- పాదాలు, మోచేతుల్లో పొడి చర్మం ఉన్నవారు చర్మానికి షియాబటర్, కోకోవా బటర్, ప్రొపిలీన్ గ్లైకాల్, గ్లిజరిన్, ఆలో బటర్ వంటి కాంబినేషన్స్‌తో ఉన్న మాయిశ్చరైజర్‌ను రాసుకోవాలి. ఇవి తగినంత తేమ ఉండేలా చూస్తాయి.
- మాయిశ్చరైజర్ రాసుకున్న తర్వాత 40 కంటే ఎక్కువ ఎస్‌పీఎఫ్ ఉన్న సన్‌స్క్రీన్‌ను చర్మానికి రాసుకోవాలి. ఇలా ప్రతి రెండు మూడు గంటలకు ఒకసారి సన్‌స్క్రీన్ రాయాలి.
- పిగ్మెంటేషన్ సమస్యలు ఉన్నవారు ప్రతిరోజూ రాత్రి కోజిక్ యాసిడ్, లికోరిక్, టెట్రాహైడ్రోకర్క్యుమిరన్, ఆర్బ్యుటిన్, విటమిన్-సి ఉన్న క్రీములు ప్రతిరోజూ రాత్రివేళ రాసుకోవాలి.
- మొటిమలు ఉన్నవారు క్రమం తప్పకుండా క్లిండామైసిన్ అండ్ ఎడాపలిన్ కాంబినేషన్ ఉన్న క్రీమును రాసుకోవాలి.
- ముఖం మీద నల్లమచ్చలు, ముడతలు వస్తున్నవారు ప్రతిరోజూ రాత్రివేళ విటమిన్-సి, రెటినాల్, హైలురానిక్ యాసిడ్ ఉన్న క్రీములు రాసుకోవాలి.
- జుట్టు రాలిపోతున్నవారు తమకు హార్మోనల్ సమతౌల్యత ఏదైనా ఉందేమోనని తెలుసుకోవాలి. పీసీఓడీ, ఒవేరియన్ సిస్ట్, ఫైబ్రాయిడ్స్ ఉన్నాయేమోనని పరీక్షలు చేసుకోవాలి. ఈ సమస్యలకు పీఆర్‌పీ మంచి పరిష్కారం.



డాక్టర్ భాను ప్రియ,
కన్సల్టెంట్ ఫిజీషియన్

థైరాయిడ్ సమస్యలు



పురుషులతో పోలిస్తే మహిళల్లో థైరాయిడ్ గ్రంథితో వచ్చే సమస్యలు కొంచెం ఎక్కువ. ఇవి ప్రధానంగా రెండు రకాలు. మొదటిది... థైరాయిడ్ గ్రంథి పనిచేయకపోవడం లేదా చాలా తక్కువగా పనిచేయడం వల్ల కలిగే హైపోథైరాయిడిజమ్. రెండోది హైపర్ థైరాయిడిజమ్.

హైపోథైరాయిడిజమ్.. తీవ్రమైన అలసట, డిప్రెషన్, బరువు పెరగడం, చర్మం పొడిగా మారడం, మలబద్ధకం, రుతుక్రమం సక్రమంగా రాకపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. యుక్తవయస్కుల్లో హైపోథైరాయిడిజమ్ వచ్చినప్పుడు సక్రమంగా చికిత్స అందించకపోతే రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరిగి హృద్రోగాలకు దారితీయవచ్చు. ఒక్కోసారి మైక్సిడిమా కోమా అన్న కండిషన్‌కు దారితీసి ప్రాణాపాయం కూడా సంభవించే అవకాశం ఉంది. గర్భిణుల విషయంలో థైరాక్సిన్ పాళ్లు తగ్గుతున్నాయేమో జాగ్రత్తగా గమనించాల్సి ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డ కోసం ఈ పరీక్షలు చాలా అవసరం.

హైపర్ థైరాయిడిజమ్.. రక్తంలో థైరాయిడ్ హార్మోన్‌లు (టీ3, టీ4) పెరగడం వల్ల వచ్చే సమస్యను హైపర్ థైరాయిడిజమ్ లేదా థైరోటాక్సికోసిస్ అంటారు.

హైపర్‌థైరాయిడిజమ్ లక్షణాలు...

- గుండెదడ, ● చేతులు వణకడం, ● బరువు తగ్గిపోవడం, ● నీరసం, ● విరేచనాలు, ● రుతుక్రమానికి సంబంధించిన సమస్యలు, ● థైరాయిడ్ గ్రంథి వాపు

చికిత్స: యాంటీ థైరాయిడ్ మందులు ఉపయోగిస్తారు. కొన్ని నెలల్లోనే ఈ సమస్య పూర్తిగా తగ్గినా... మళ్లీ థైరాయిడ్ హార్మోన్ స్రావాలు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే ముందుగా యాంటీ థైరాయిడ్ మందుల ద్వారా హార్మోన్‌ని తగ్గించి, ఆ తర్వాత ఈ సమస్య శాశ్వత పరిష్కారం కోసం రెండు పద్ధతులు అనుసరిస్తారు. మొదటి దానిలో రేడియో ఆక్టివ్ అయోడిన్ మందును ఎక్కువ మోతాదులో ఇవ్వడం ద్వారా థైరాయిడ్ గ్రంథిలో హార్మోన్ తయారు చేసే కణాలను దెబ్బ తీస్తారు. ఆపరేషన్ ద్వారా థైరాయిడ్ గ్రంథిని తొలగించడం రెండో పద్ధతి అయితే థైరాక్సిన్ మాత్రలు జీవితాంతం వాడాల్సి ఉంటుంది.